

CHƯƠNG III

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY

- PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT
- PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC GIỜ GIẢNG DẠY BÓNG ĐÁ
- CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC TẬP LUYỆN
- BIỆN PHÁP BIÊN SOẠN TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng đá, cơ cấu của một giờ học môn bóng đá (Phần chuẩn bị, cơ bản và kết thúc), các hình thức tổ chức tập luyện. phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy như tiến trình, chương trình và các loại giáo án giảng dạy.

II. Tóm tắt:

Phương pháp giảng dạy kỹ thuật:

- + Phương pháp phân chia.
- + Phương pháp bàn luận.

Phương pháp tổ chức giờ giảng dạy môn bóng đá:

- + Một giờ được chia làm ba phần.
 - o Phần khởi động.
 - o Phần cơ bản.
 - o Phần kết thúc.
- + Các hình thức tổ chức tập luyện.
 - o Hình thức xếp hàng.
 - o Hình thức trật tự.
 - o Các hình thức phân chia hợp nhất.
 - o Các hình thức về phương pháp tổ chức.

III. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật:

- + Trong giảng dạy huấn luyện kỹ thuật bóng đá, phương pháp toàn bộ và phân chia là hai phương pháp chủ yếu được sử dụng.
- + Các kỹ thuật cơ bản khi tập luyện (giảng dạy) phải theo thứ tự bắt đầu là kỹ thuật đá bóng rồi mới đến các kỹ thuật nhận bóng từ đơn giản đến phức tạp.
- + Trong giảng dạy, huấn luyện viên khi thực hiện việc lựa chọn các bài tập theo một phương pháp nào đó phải đảm bảo ba tính chất là tăng cường, biến đổi và tính lặp lại có hệ thống.
- + Trong huấn luyện kỹ thuật đặc tính biến đổi và lặp lại có hệ thống được coi là quan trọng hơn cả.
- + Khi tiến hành nguyên lý giảng dạy là hình thành, hoàn thiện và củng cố thì phải theo một trình tự: giải thích – giới thiệu – hướng dẫn tập luyện – sửa sai sót.
- + Phải kết hợp sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp, phương pháp trò chơi thi đấu.

IV. Phương pháp tổ chức giờ giảng dạy bóng đá:

- ⌚ Thời gian cho một buổi tập bóng đá phụ thuộc vào yếu tố:
 - o Phụ thuộc vào thời kì huấn luyện,
 - o Phụ thuộc vào số buổi tập trong tuần,

- Phụ thuộc vào số lượng người tập, dụng cụ tập luyện, điều kiện thời tiết...
- ⌚ Thời gian dành cho các phần của một buổi tập bóng đá;
 - Phần khởi động chung: từ 10-15%,
 - Phần khởi động chuyên môn: từ 10-15%,
 - Phần cơ bản: từ 65-70%,
 - Phần kết thúc 5%.

1. Phần Khởi Động Chung:

- ⌚ Loại bài tập điền kinh;
 - Thường loại bài tập này không chiếm quá 4-5 phút của phần khởi động,
 - Loại này được tổ chức tập luyện theo nhóm hoặc toàn đội.
- ⌚ Loại bài tập thể dục tự do;
 - Thường thời gian dành cho loại này không quá 10 phút trong phần khởi động.
- ⌚ Loại bài tập về trò chơi;
 - Loại vui nhộn có đồng đội,
 - Loại tranh đua và thi đấu.

2. Phần Khởi Động Chuyên Môn:

- ⌘ Loại bài tập với bóng;
 - Đáp ứng được đòi hỏi về mặt sinh lý(phát triển toàn diện), tâm lý(hấp dẫn).
- ⌘ Loại bài tập kỹ thuật;
 - Ngoài nhiệm vụ khởi động còn có tác dụng ôn luyện kỹ thuật cũ như
 - Các loại tăng bóng,
 - Dẫn bóng,
 - Chuyền bóng(đánh đầu, đá lý thuật...).

3. Phần Chính Của Bài Tập:

1. Huấn luyện kỹ thuật,
2. Huấn luyện chiến thuật
3. Huấn luyện thể lực,
4. Huấn luyện bổ trợ,
5. Huấn luyện phối hợp.

4. Phần Kết Thúc Của Buổi Tập:

- ◆ Mục đích của phần này là tạo ra một giai đoạn chuyển tiếp đưa trạng thái vận động cao của cơ thể xuống mức bình thường và không gây hại.
- ◆ Thời gian của phần này thường là 8-10 phút và bao gồm những bài tập sau:
 - Bài tập điền kinh: đi bộ, chạy nhẹ(không quá 300-400m),
 - Thể dục tự do:
 - Trò chơi thi đấu
- ◆ Bài tập tổng hợp: kết hợp vừa chạy nhẹ, vừa dẫn bóng, tăng bóng hoặc các động tác nhịp điệu.

V. Các hình thức tổ chức tập luyện:

- ❖ Nhìn chung trong một buổi tập bóng đá người ta áp dụng tổng hợp cả 3 hình thức tổ chức:

- ↪ Đồng loạt,
- ↪ Chia nhóm,
- ↪ Cá nhân.
- ❖ Chất lượng giờ học cũng còn phụ thuộc vào việc phân bố vị trí giữa giáo viên – học sinh và dụng cụ tập luyện.
- ❖ Các hình thức tổ chức tập luyện thường được sử dụng là:
 - ↪ Các hình thức xếp hàng,
 - ↪ Các hình thức trật tự,
 - ↪ Các hình thức phân chia và tập hợp,
 - ↪ Các hình thức về phương pháp tổ chức.
- ❖ Các hình thức và việc phân bố vị trí giữa giáo viên, học sinh và dụng cụ tập luyện được coi là hợp lý nhất khi đáp ứng được các yêu cầu sau:
 - ↪ Đảm bảo cho giáo viên và học sinh có thể nhìn thấy và nghe thấy rõ tất cả những gì diễn ra cần thấy trong giờ tập,
 - ↪ Phù hợp với quy tắc cá nhân và vệ sinh công cộng,
 - ↪ Loại trừ khả năng xảy ra chấn thương.

VI. Phương pháp biên soạn tài liệu giảng dạy:

I. Xây Dựng Chương Trình Giảng Dạy:

- ❖ Trước hết là phải dựa trên cơ sở:
 1. Đối tượng,
 2. Cơ sở vật chất,
 3. Trang bị...
- ❖ Từ đó đặt ra mục tiêu, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình.

II. Xây Dựng Tiến Trình Biểu:

☺Bố trí hợp lý về thời gian biểu cho các nội dung giảng dạy, cả về lý luận và thực hành có tính tuần tự trên nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp.

III. Giáo Án:

- 🟢 Tìm hiểu tình hình trạng thái VĐV, điều kiện sân bãi, dụng cụ.
- 🟢 Xác định nhiệm vụ buổi tập, lựa chọn phương pháp và biện pháp hợp lý.
- 🟢 Xác định lượng vận động viên.

Tùy thuộc vào mục đích nhiệm vụ mà giáo án huấn luyện gồm:

- 🟢 Giáo án huấn luyện thể lực,
- 🟢 Giáo án huấn luyện kỹ thuật,
- 🟢 Giáo án huấn luyện tổng hợp,
- 🟢 Giáo án thi đấu

CHƯƠNG IV LUẬT, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI



- CÁC ĐIỀU LUẬT
- PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU
- TRỌNG TÀI

I. Mục tiêu:

Trang bị cho người học một số điều luật cơ bản của môn bóng đá như : luật sân bãi, dụng cụ, luật bóng trong cuộc, ngoài cuộc, luật thả bóng và luật về lỗi hành vi đạo đức. phương pháp tổ chức thi đấu, cách biên soạn điều lệ giải, cách chia bảng thi đấu bốc thăm và các hình thức thi đấu(công thức tính số trận, xếp lịch thi đấu). quyền và nhiệm vụ của trọng tài khi vào sân thi đấu bóng đá.

II. Tóm tắt:

Các điều luật :

- Luật về dụng cụ sân bãi
- Luật bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc.
- Quả giao bóng và quả thả bóng.
- Các lỗi hành vi.

Phương pháp tổ chức thi đấu :

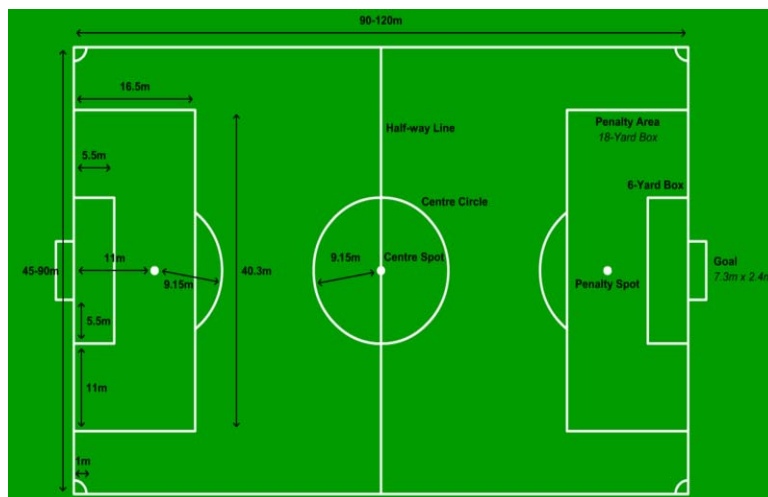
Cách tổ chức thi đấu một giải bóng đá: trước giải, trong giải và sau giải.

Phương thức thi đấu gồm 3 loại:

- Thi đấu trực tiếp.
- Thi đấu vòng tròn.
- Thi đấu hỗn hợp giữa loại trực tiếp và loại vòng tròn.

Phần trọng tài

Nắm rõ quyền hạn và nghĩa vụ của trọng tài chính, trọng tài biên và các kí hiệu của trọng tài.



III. Các điều luật:

1. Sân thi đấu:

- ❖ Kích thước: Sân hình chữ nhật, chiều dọc tối đa 120m và tối thiểu 90m. Chiều ngang tối đa 90m và tối thiểu 45m. Sân để tổ chức các trận thi đấu quốc tế chiều dọc tối đa 110m&75m, và tối thiểu 100m&64m.
- ❖ Các đường giới hạn trên sân phải kẻ rõ ràng không rộng quá 0,12m.
- ❖ Khu cầu môn: từ đường biên ngang của mỗi phần sân cách mỗi cột dọc 5m50 kẻ vào trong sân 2 đoạn thẳng vuông góc với biên ngang dài 5m50.
- ❖ Khu phạt đền: từ đường biên ngang của mỗi phần sân, cách mỗi cột dọc 16m50 kẻ vào trong sân 2 đoạn thẳng vuông góc với biên ngang dài 16m50.
- ❖ Khu phạt góc: lấy tâm là mỗi cột cờ góc, kẻ từ bên trong sân $\frac{1}{4}$ vòng tròn có bán kính là 1m.
- ❖ Khung cầu môn: 2 khung cầu môn phải được đặt giữa của mỗi đường biên ngang, gồm có 2 cột dọc cách đều các cột cờ góc và khoảng cách cả 2 cột dọc là 7m32(tính từ mép trong của cột) được nối liền với nhau bằng xà ngang song song với mặt đất và cách mặt đất 2m44 tính từ mép dưới xà. Các cột dọc và xà ngang phải có cùng bề dày bằng nhau và không quá 0,12m.

2. Bắt đầu trận đấu – quả giao bóng và quả “ thả bóng chạm đất”.

- ❖ Trước khi trận đấu bắt đầu, việc chọn sân và quả giao bóng được trọng tài xác định bằng cách tung đồng tiền.
- ❖ Sau mỗi bàn thắng, trận đấu lại tiếp tục bằng quả giao bóng theo qui định nói trên. Đội vừa thua 1 bàn được quyền giao bóng.
- ❖ Bắt đầu hiệp 2, 2 đội đổi sân và đội không được giao bóng ở hiệp 1 được quyền giao bóng ở hiệp 2.



3. Bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc.

- ❖ Bóng ngoài cuộc là : Khi bóng đá vượt hẳn ra ngoài đường biên dọc hoặc đường biên ngang, trọng tài đã thổi còi dừng trận đấu.
- ❖ Bóng trong cuộc là từ khi bắt đầu trận đấu đến khi kết thúc trận đấu, kể cả các trường hợp sau :
- ❖ Nếu bóng bật vào sân từ cột dọc, xà ngang, cầu môn hoặc cột cờ góc.
- ❖ Nếu bóng bật vào sân từ trọng tài chính hoặc trọng tài biên đứng trong sân.
- ❖ Khi trọng tài chưa thổi còi ngừng trận đấu, sau 1 hành động coi là vi phạm luật.

4. Lỗi và hành vi thiếu đạo đức.

4.1 Đá hoặc tìm cách đá đối phương.

- 4.2 Ngáng chân cầu thủ đối phương.
- 4.3 Nhảy vào đối phương.
- 4.4 Chèn đối phương.
- 4.5 Đánh hoặc tìm cách đánh đối phương.
- 4.6 Xô đẩy đối phương.
- 4.7 Khi xoạc bóng với đối phương, chân đã tiếp xúc với người đối phương trước khi chạm bóng.
- 4.8 Lôi kéo đối phương.
- 4.9 Nhổ nước bọt vào đối phương.
- 4.10 Cố tình dung tay với đối phương

Một cầu thủ phạm 1 trong 5 lỗi sau đây:

1. Theo nhận định của trọng tài cầu thủ có lỗi đá nguy hiểm.
2. chèn hợp lệ bằng vai nhưng khi bóng ở xa tầm khống chế của đối phương và đối phương chưa có ý định dứt khoát tranh bóng.
3. Không đá bóng mà chỉ cố ý cản đối phương như: chạy giữa đối phương và bóng hoặc dung than người cản đối phương.
4. Chèn thủ môn.
5. Thủ môn trong khu phạt đền của đội mình, sau khi đã thả bóng vào cuộc lạ ngay lập tức dung tay chạm bóng lần nữa.

Cầu thủ sẽ bị cảnh cáo thẻ vàng nếu:

- Vào sân hoặc trở lại sân thi đấu sau khi trận đấu đã bắt đầu, hay rời sân trong khi trận đấu đã tiến hành (trừ trường hợp bị chấn thương) mà không được sự đồng ý của trọng tài.
- Vi phạm luật nhiều lần.
- Dung lời lẽ hoặc hành động để phản đối quyết định của trọng tài.

Cầu thủ sẽ bị trừ quyền thi đấu bằng thẻ đỏ, theo nhận định của trọng tài nếu :

- Có hành vi thô bạo.
- Có lỗi chơi thô bạo.
- Dung lời lẽ thô bạo hoặc xúc phạm.
- Bị cảnh cáo lần thứ 2 sau khi đã bị cảnh cáo trước bằng thẻ vàng.



IV. Phương pháp tổ chức thi đấu:

Mục đích ý nghĩa của thi đấu :

Thông qua thi đấu sẽ giúp VĐV nâng cao trình độ kỹ- chiến thuật, thể lực và những đức tính tốt.

Qua thi đấu giúp cho GV, HLV không ngừng cải tiến nâng cao phương pháp giảng dạy huấn luyện.

Thi đấu là hình thức giải trí lành mạnh và gây hứng thú nhất với mọi lứa tuổi.

Thi đấu không những mang ý nghĩa quần chúng mà còn mang ý nghĩa chính trị.

Công tác tổ chức thi đấu:

1. Công tác tổ chức trước giải:

a. Lập phương án tổ chức

- ❖ Tên gọi, mục đích, nhiệm vụ của giải.
- ❖ Qui mô của giải.
- ❖ Cơ cấu tổ chức giải:
- ❖ Lập ra các ủy ban và các tổ chức có liên quan giúp BTC hoàn thành nhiệm vụ.
- ❖ Hình thức tổ chức, những bộ phận chủ yếu và số lượng các thành viên tham gia.

b. Lập cơ cấu tổ chức giải:

Tùy thuộc vào quy mô và tình hình thực tế của giải mà lập ra cơ cấu tổ chức giải cho phù hợp.

c. Phân công chức năng và nhiệm vụ của các bộ phận trong BTC giải.

- ❖ BTC: phụ trách công tác chuẩn bị trước giải:
 - Đặt ra nhiệm vụ mục tiêu của giải.
 - Xác định qui mô của giải.
 - Thông qua kế hoạch tổ chức giải.
 - Kế hoạch công tác của các bộ phận chức năng.
 - Giải quyết các vấn đề có liên quan đến công tác tổ chức giải.
 - Thường xuyên kiểm tra công tác của các bộ phận chức năng trong giải.
- ❖ Ban thư kí:
- ❖ Ban tuyên truyền.
- ❖ Ban giám sát.
- ❖ Ban hành chính tổng hợp.
- ❖ Ban trọng tài.

d. Ban hành điều lệ giải.

- ❖ Điều lệ giải chủ yếu gồm những nội dung sau: Tên gọi, mục đích, nhiệm vụ của giải. đơn vị tổ chức chính.
- ❖ Điều lệ phải đảm bảo sự công bằng, thống nhất với các điều luật bóng đá đã được ban hành và phải phù hợp với tình hình thực tế.

2. Hoạt động của các bộ phận chức năng trong suốt thời gian thi đấu.

- ❖ Các bộ phận chức năng và trọng tài phải kịp thời nghiên cứu, giải quyết những vấn đề phát sinh.
- ❖ Trước mỗi trận đấu các trọng tài phải hội ý và kết thúc nộp kết quả thi đấu, rút kinh nghiệm sau trận đấu.
- ❖ Ban thư kí phải kịp thời công bố thành tích thi đấu trong từng ngày và thống kê các số liệu có liên quan.
- ❖ Ban giám sát thường xuyên tiến hành kiểm tra sân bãi, bảo vệ và quản lý trang thiết bị.
- ❖ Ban hành chính tổng hợp phải đảm bảo thường xuyên các điều kiện về ăn, ở, đi lại.

3. Hoạt động của các bộ phận chức năng khi kết thúc giải.

- ❖ Tổ chức lễ bế mạc, làm báo cáo tổng kết, tuyên bố thành tích thi đấu và trao thưởng.
- ❖ Tổ chức sắp xếp phương tiện đi lại cho các đội bóng và các thành viên tham gia.
- ❖ Xử lý sân bãi và các trang thiết bị thi đấu, quyết toán kinh phí kiểm kê vật tư...
- ❖ BTC hoàn tất các công việc và báo cáo kết quả tổ chức giải lên cấp trên.
- ❖ Thể thức thi đấu và phương pháp tính điểm xếp hạng.
- ❖ Thông thường có 3 thể thức thi đấu chủ yếu mà trong bóng đá hay áp dụng:
 - ❖ Thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm.
 - ❖ Thể thức đấu loại trực tiếp.
 - ❖ Hỗn hợp (kết hợp 2 loại trên)

a. Thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm

- ❖ Phương pháp tổ chức thi đấu theo thể thức vòng tròn.
- ❖ Cách tính tổng số trận thi đấu
 - $X = A(A-1)/2$
- ❖ Nếu theo thể thức thi đấu vòng tròn 2 lượt thì tổng số trận đấu sẽ gấp 2 lần tổng số trận vòng tròn 1 lượt.
- ❖ Nếu chia nhóm đấu vòng tròn thì tổng số trận đấu bằng tổng số trận đấu ở các bảng.
- ❖ Số ngày thi đấu bằng tổng số đội tham gia nếu số đội tham gia là số lẻ, còn nếu là số chẵn thì số ngày thi đấu bằng số đội tham gia - 1.
- ❖ Xếp lịch thi đấu : BTC căn cứ vào số đội tham gia thi đấu sẽ xác định số ngày thi đấu và xếp lịch thi đấu.
- ❖ Cách tính điểm và xếp hạng theo thể thức thi đấu vòng tròn tính điểm.

b. Thể thức đấu loại trực tiếp

Loại trực tiếp 1 lần thua, cách tính tổng số trận và số ngày thi đấu:

Tổng số trận thi đấu bằng tổng số đội tham gia thi đấu - 1.

Nếu tổng số đội tham gia thi đấu là $2n$ (n là số nguyên dương bất kỳ) thì số ngày thi đấu sẽ bằng n .

Để tính số đội tham gia thi đấu ngày đầu có công thức như sau:

$$X = (A - 2n).2$$

A : là tổng số đội tham gia thi đấu.

n : là số nguyên dương bất kỳ sao cho $2n$ có giá trị nhỏ hơn và gần với số A nhất.

Loại trực tiếp 2 lần thua :

Tính tổng số trận đấu = $2 \times (\text{số đội tham gia} - 1)$

Phương pháp xếp lịch thi đấu.

Giống như loại trực tiếp 1 lần thua nhưng khi vào vòng 2 thì ngoài xếp các đội thua vào nửa bên trái rồi tiếp tục thi đấu.

ở nửa trái đội thua lần 2 sẽ bị loại bỏ, đội thắng sẽ tiếp tục thi với đội thứ ở nửa bên phải.

c. Thể thức thi đấu hỗn hợp.

Áp dụng cả 2 thể thức trên và được chia theo 2 giai đoạn.

- ❖ Giai đoạn 1: áp dụng theo thể thức thi đấu vòng tròn
- ❖ Giai đoạn 2: áp dụng theo thể thức thi đấu loại trực tiếp

V. Trọng tài:

⊗ Trọng tài chính: có quyền xử phạt tất cả các lỗi vi phạm, kể cả trong những lúc trận đấu tạm dừng hoặc khi bóng ngoài cuộc.

⊗ Nhiệm vụ và quyền hạn của trọng tài chính:

1. Bảo đảm việc áp dụng lại luật bóng đá
2. Tránh thổi phạt những lỗi vi phạm có thể tạo lợi thế cho đội phạm lỗi.
3. Ghi nhận mọi diễn biến của trận đấu, theo dõi thời gian đúng theo quy định, bù giờ.
4. Có quyền dừng trận đấu vì bất cứ vi phạm nào về luật bóng đá.
5. Ngay khi bước chân vào sân, có quyền cảnh cáo bất cứ cầu thủ nào có hành vi thiếu đạo đức hoặc hành vi khiếm nhã.
6. Trừ cầu thủ và trọng tài biên, không cho phép bất cứ người nào vào sân nếu không có sự đồng ý của trọng tài chính.
7. Dừng trận đấu nếu nhận thấy có cầu thủ bị chân thương trầm trọng, cho đưa ngay cầu thủ đó ra khỏi sân càng nhanh càng tốt, và lập tức cho trận đấu tiếp tục ngay.
8. Truất quyền thi đấu(xử phạt thẻ đỏ) đối với bất kỳ cầu thủ nào theo nhận định của trọng tài có hành vi thô bạo...
9. Có kí hiệu cho trận đấu tiếp tục lại, sau những lần dừng trận đấu.
10. Quyết định bóng thi đấu đúng theo quy định của luật.

- Trọng tài biên (trợ lý trọng tài)

Nhiệm vụ của trọng tài biên (tùy thuộc vào sự quyết định của trọng tài chính) là xác định bằng hiệu cờ :

- a. Bóng đá ra ngoài vạch giới hạn của sân đấu
 - b. Đội nào được đá phạt góc, phát bóng và ném biên.
 - c. Khi nào có sự thay đổi cầu thủ dự bị
- Những kí hiệu của các trọng tài trong quá trình điều khiển trận đấu:



☆ Lợi thế - tiếp tục thi đấu. Khi trọng tài thấy có lỗi vi phạm sử dụng phép lợi thế trọng tài phải làm hiệu cho trận đấu.

☆ Đá phạt 11m. Trọng tài phải có kí hiệu rõ ràng chỉ vào chấm phạt đền, nhưng không phải chạy tới gần đó



Giáo trình bóng đá

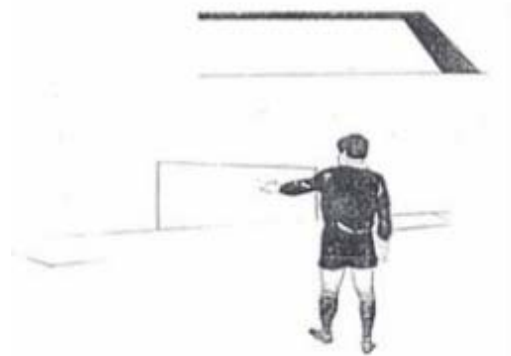
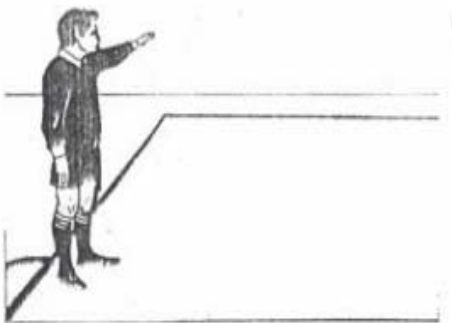
☆ Đá phạt gián tiếp. Dấu hiệu này sẽ kéo dài cho đến khi quả phạt được thực hiện và vẫn giữ cho đến khi bóng đá được đá hay chạm vào một cầu thủ khác hoặc ra ngoài cuộc

☆ Đá phạt trực tiếp bàn tay cánh tay chỉ rõ ràng hướng phạt



☆ Phạt góc

☆ Quả phát bóng



☆ Cảnh cáo hoặc trục xuất. Hình minh họa thể hiện động tác giơ thẻ trọng tài. Sau khi phạt thẻ trọng tài phải ghi vào sổ tay tên và số áo cầu thủ phạm lỗi



KÍ HIỆU CỦA TRỌNG TÀI:

1. Vi phạm vị: cờ hiệu giơ thẳng lên biểu thị có cầu thủ vi phạm vị



2. Phạt góc



3. Phạt quả bóng



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huấn luyện giảng dạy môn bóng đá – NGUYỄN THIỆT TÌNH – NXB TDTT 1997
2. Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá – PHẠM NGỌC VIỄN – NXB TDTT 1999
3. Luật bóng đá – NXB TDTT
4. Kỹ thuật bóng đá – NXB TDTT